



今年も開催！下田開港 170周年記念事業 第3回「しもだ健康川柳」大募集！

問合せ先 市民保健課国保年金係（東本郷庁舎窓口③） ☎23922

募集内容

- 健康
- 下田開国 170周年
- 雑詠 (何でもOK)

記入事項

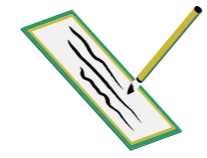
作品、雅号（ペンネーム）、住所、氏名（ふりがな）、今年の健診受診の有無（無しの場合はその理由）、年齢、電話番号
 ※入賞の場合は住所の字名まで公表します。
 ※ペンネームがない場合は本名を公表します。

応募資格

市内在住の方、市内に通勤・通学の方

募集期間

10月31日（木）まで



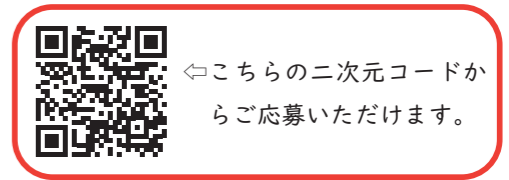
選考

- 市長賞（1名）
 - 下田川柳黒潮吟社賞（3名）
 - 伊豆の太陽賞（3名）
 - 入選（15名程度）
- ・入賞者には副賞をお贈りします。
 ・入賞作品の発表は、11月中を予定しています。
 ・作品は、市ホームページ、広報しもだ等で発表するほか、特定健診・健康診査案内通知など市の保健事業等に幅広く活用します。
 ・提出された個人情報、本事業にのみ使用します。

応募方法

次の①～④いずれかの方法でご応募ください。

- ①郵送（ハガキ） ※10月31日（木）必着
送付先：〒415-8501 下田市東本郷一丁目5番18号（東本郷庁舎）
下田市役所市民保健課 国保年金係宛
- ②応募箱に投函
設置場所：下田市役所（東本郷庁舎、河内庁舎）
- ③Eメール
送信先アドレス⇒ shiminhoken@city.shimoda.lg.jp
※メールの件名は「川柳応募」としてください。
- ④インターネットの専用応募フォーム
URL ⇒ <https://logoform.jp/f/NGjPO>



⇐こちらの二次元コードからご応募いただけます。

注意事項

- ・応募作品は返却いたしません。
- ・応募作品の著作権は下田市に帰属します。
- ・応募作品は未発表のものに限ります。



6月に行われたあじさい祭では、同じく観光協会に配属された地域おこし協力隊の鈴木さんとフォトフレーム作りにも挑戦しました！

自己紹介と私のミッション

下田の皆さま、こんにちは！
 地域おこし協力隊・観光誘客促進部門として、5月より活動しております高橋真希です。生まれも育ちも、千葉県船橋市。これまで一度も船橋から出たことがない、生粋の（？）元・千葉県人です。
 下田市観光協会に籍を置き、観光について学びつつ、イベントのブラッシュアップ、新規イベントの企画・開発等を行なっています。下田の観光を盛り上げるのが、私のミッションです。ゆくゆくは、エコツーリズムや野外映画上映会など、美しい海や山を活用したイベントや、地域全体が一体となって盛り上がる企画をしたいと思っています。

移住のきっかけと下田での生活

交流拠点「風まち下田」のコミュニティ会員にもなっていて、地域住民の方々、下田を訪れた方々と、お話できることを楽しみに、週に数回は、コミュニティスペースに滞在しています。交流拠点「風まち下田」のイベントにも、ほぼ毎回参加していますので、何かの機会に、皆さまにお会いできることを楽しみにしています。
 移住を決めたきっかけは、二泊三日の研修で出会った、皆さまの優しさと温かさに触れ、一緒に下田を盛り上げたい！と思ったからです。
 街中を歩くと、ぱったり誰かに会う新鮮さと喜びが積み重なり、小さな市だからこそ、実現できている「人と人とのつながり」を実感しながら、下田の生活を満喫しています。移住してから生活はガラリと変わり、とても充実していて毎日楽しく、笑ってばかりです。繰り返し訪れるたくさんの出会いと、これから訪れる新しい出会いにワクワクしつつ、温かく迎え入れてくださった、市民の皆さまや下田市に、活動を通して恩返ししていく所存です。

地域おこし協力隊としての抱負

地域おこし協力隊の魅力は、チャレンジできる環境が整っていることだと思っています。そんな環境に身を置くことができたので、「やってみたい！」と思ったことは、どんな挑戦していくつもりです。
 すでに、ビーチクリーンや飲食店でのアルバイト、イベントのお手伝いなど、「いつかやってみたい」と思っていたことや、風まちのサンセットヨガクラスの通訳など、思いがけず舞い込んできたもので、たくさんの方のチャレンジする機会を頂いています。
 下田の人口は、船橋の約三十三分の一程ですが、人口が少ない分だけ、地域の人たちの繋がりが強く、自分ごととして下田の未来に熱い思いがあることを肌で感じています。そんな市民の皆さまの声を聞かせて頂きながら、これから約二年半の活動を、一杯頑張りたいと思っていますので、ご指導・ご鞭撻の程、よろしくお願ひします。

問合せ先 観光交流課観光企画係（河内庁舎2階） ☎23913



助けあい、支えあう「年金」もとても大事

任意加入制度のご案内
 やむを得ない事情により国民年金保険料を納められなかった期間や国民年金に加入していなかった期間がある場合は、その期間に応じて年金額が少なくなります。
 国民年金では、本人の申出により、保険料の納付済期間が40年間（480月）に満たない場合であつて、厚生年金共済組合に加入していないときは、60歳から65歳になるまでの間、任意加入して年金額を増やすことができます。
 老齢基礎年金を受給するためには、保険料の納付済期間及び保険料免除期間などの合計が原則として10年（120月）以上必要となりますが、この要件を満たしていない場合は、70歳になるまで任意加入することが出来ます（昭和40年4月1日以前に生まれた方に限る）。
 また、海外に在住する日本国籍の方も国民年金に任意加入することが出来ます。

加入することが出来ます。
 保険料 月額16,980円（令和6年度）
 申請時に必要な物
 基礎年金番号のわかるもの、預貯金通帳・通帳届出印鑑
 ※65～70歳になるまで加入する場合、これらのほかに戸籍謄本が必要です。
 ※老齢基礎年金の繰上げ支給を受けている方、厚生年金共済組合に加入している方は任意加入できません。
 外国籍の方でも、20歳以上60歳未満で日本国内に住所がある場合、国民年金に加入しなければなりません（厚生年金や共済組合に加入している方を除く）。
 加入手続は住民登録のある市区町村の国民年金担当窓口で行います。
 なお、外国籍の方が国民年金保険料を6か月以上納めて、年金給付を受けずに帰国した場合、出国後2年以内に請求手続をすると、保険料を納めた期間に応じて脱退一時金を受けることができます。
 問合せ先 市民保健課国保年金係（東本郷庁舎窓口③） ☎23922

しもだ健康川柳 作品紹介

- 働いてうるおう家計光る汗 (みいちゃん)
- 高齢者その通院がリハビリだ (すーさん)
- 食欲の秋と言うならいつも秋 (nobu)
- 旅先でグルメ三昧食事メタボ (増田 義和)
- できあいのおかずには潜む添加物 (藤井 建彦)